**Как избежать переутомления детей при занятиях на компьютере**

****

**Советы родителям**

<<><*Совет* ><*1.* ><Если ><вы ><решились ><на ><покупку ><компьютера, ><то ><не ><эко­><номьте ><на ><здоровье ><детей: ><компьютер ><и ><видеотерминалы ><долж­><ны ><быть ><хорошего ><качества.>

<*Совет* ><*2.* ><Компьютер ><следует ><расположить ><на ><столе ><в ><углу ><ком­><наты, ><задней ><его ><частью ><к ><стене.>

<*Совет* ><*3.* ><Следует ><правильно ><организовать ><рабочее ><место. ><Ме­><бель ><должна ><соответствовать ><росту ><ребенка. ><Сидеть ><за ><столом ><он ><должен ><так, ><чтобы ><ноги ><стояли ><на ><полу ><или ><на ><специальной ><под­><ставке.>

<Согласно ><методическим ><рекомендациям, ><для ><детей ><ростом ><115—130 ><см ><рекомендуется ><высота ><стола ><— ><54 ><см, ><высота ><сидения ><стула ><— ><32 ><см. ><Для ><детей ><ростом ><выше ><130 ><см ><— ><соответственно ><60 ><и ><36 ><см. ><Стул ><должен ><быть ><обязательно ><с ><твердой ><спинкой. ><Си­><деть ><ребенок ><должен ><на ><расстоянии ><не ><менее ><50—70 ><см ><от ><видео­><терминала ><(дисплея), ><но ><чем ><дальше, ><тем ><лучше. ><Воображаемая ><линия ><взора ><(от ><глаз ><до ><экрана ><видеотерминала) ><должна ><быть ><пер­><пендикулярной ><экрану ><и. ><приходиться ><на ><его ><центральную ><часть.>

<Поза ><ребенка ><— ><прямая ><или ><слегка ><наклоненная ><вперед, ><с ><не­><большим ><наклоном ><головы. ><Чтобы ><обеспечить ><устойчивость ><по­><садки, ><ребенок ><должен ><сидеть ><на ><стуле, ><опираясь ><на ><2/3— ><3/4 ><длины ><бедра. ><Между ><корпусом ><тела ><и ><краем ><стола ><необходи­><мо ><сохранять ><пространство ><не ><менее ><5 ><см. ><Руки ><должны ><свобод­><но ><лежать ><на ><столе, ><ноги ><согнуты ><в ><тазобедренном ><и ><коленном ><суставах ><под ><прямым ><углом ><и ><располагаться ><под ><столом ><на ><специ­><альной ><подставке ><(опора ><для ><ног ><обязательна).>

<Стол, ><на ><котором ><стоит ><дисплей, ><следует ><поставить ><в ><хоро­><шо ><освещенное ><место, ><но ><так, ><чтобы ><на ><экране ><не ><было ><бликов. >

<*Совет* ><*4.* ><В ><помещении, ><где ><используется ><компьютер, ><делайте ><ежедневную ><влажную ><уборку.>

<*Совет* ><*5.* ><До ><и ><после ><работы ><на ><компьютере ><протирайте ><эк­><ран ><чистой ><тряпкой ><или ><губкой.>

<*Совет* ><*6.* ><Поставьте ><недалеко ><от ><компьютера ><кактусы: ><считает­><ся, ><что ><эти ><растения ><поглощают ><вредные ><излучения ><компьютера.>

<*Совет* ><7. ><Почаще ><проветривайте ><комнату, ><а ><для ><того ><чтобы ><увеличить ><влажность ><воздуха, ><в ><помещении ><должен ><быть ><аквари­><ум ><или ><другие ><емкости ><с ><водой.>

<*Совет* ><*8.* ><С ><особой ><тщательностью ><отбирайте ><для ><детей ><ком­><пьютерные ><программы: ><они ><должны ><соответствовать ><возрасту ><ребенка ><как ><по ><содержанию, ><так ><и ><по ><качеству ><оформления.>

<*Совет* ><9. ><Без ><ущерба ><для ><здоровья ><дошкольники ><и ><младшие ><школьники ><могут ><работать ><за ><компьютером ><не ><более ><15 ><минут, ><а ><дети ><близоруких ><родителей ><и ><дети ><с ><отклонениями ><в ><состоянии ><здоровья ><— ><только ><10 ><минут ><в ><день. ><Причем ><не ><ежедневно, ><а ><три ><раза ><в ><неделю, ><через ><день.>

<*Совет* ><*10.* ><После ><каждого ><занятия ><проводите ><с ><ребенком ><оф><тальмотренаж ><(упражнения ><для ><глаз) ><и ><общеукрепляющие ><уп­><ражнения.>

**<Упражнения ><для ><глаз>**

* <На ><счет ><1—4 ><закрыть ><глаза ><с ><напряжением, ><на ><счет ><1—6 ><рас­><крыть ><глаза.>
* <Посмотреть ><на ><кончик ><носа ><на ><счет ><1—4, ><а ><потом ><перевести ><взгляд ><вдаль ><на ><счет ><1—6.>
* <Не ><поворачивая ><головы, ><медленно ><делать ><круговые ><движе­><ния ><глазами ><вверх ><— ><вправо ><— ><вниз ><— ><влево ><и ><в ><обратную ><сторону: ><вверх ><— ><влево ><— ><вниз ><— ><вправо. ><Затем ><посмотреть ><вдаль ><на ><счет ><1-6.>
* <Держа ><голову ><неподвижно, ><перевести ><взор ><и ><зафиксиро­><вать ><его: ><на ><счет ><1—4 ><— ><вверх, ><на ><счет ><1—6 ><— ><прямо; ><затем ><так ><же ><вниз ><— ><прямо, ><вправо ><— ><прямо, ><влево ><— ><прямо. ><Проделать ><движе­><ние ><глазами ><по ><диагонали ><сначала ><в ><одну, ><потом ><в ><другую ><сторо­><ну, ><затем ><посмотреть ><прямо, ><на ><счет ><1—6.>
* <Посмотреть ><на ><кончик ><указательного ><пальца, ><удаленного ><от ><глаз ><на ><расстояние ><25—30 ><см, ><на ><счет ><1—4 ><медленно ><приблизить ><его ><к ><кончику ><носа, ><потом, ><опять ><же ><глядя ><на ><кончик ><пальца, ><от­><далять ><от ><носа ><на ><то ><же ><расстояние.><
* <«Метка ><на ><стекле»: ><переводить ><взгляд ><с ><метки ><на ><стекле ><ок­><на ><(красный ><кружок ><диаметром ><3—5 ><мм) ><на ><выбранный ><предмет ><вдали ><за ><окном.>
* <Перемещать ><взгляд ><по ><траекториям, ><изображенным ><на ><больших ><плакатах: ><по ><восьмерке, ><по ><часовой ><стрелке ><и ><против.>

<Упражнения ><выбираются ><по ><желанию, ><каждое ><из ><них ><повто­><ряется ><4—5 ><раз. ><Общая длительность ><офтальмотренажа ><должна ><равняться ><2 ><минутам.>

<Зрительная ><гимнастика ><поможет ><восстановить ><функцио­><нальное ><состояние ><аккомодационного ><аппарата ><глаза ><и ><преду><предить ><его ><переутомление.

Литература:

 1. Леонова Л. А., Макарова Л. В. Компьютер и здоровье ребенка. – М.: Вентана – Графф, 2002. – 16 с. – (Ваш ребенок: азбука здоровья и развития от 6 до 10 лет)

2. Особенности работы педагога с детьми, имеющими нарушения зрения: методические рекомендации для родителей и педагогов образовательных учреждений. - Новокуйбышевск, 2007.

Консультацию подготовила учитель-дефектолог высшей категории Леухина О.А.

>